



微笑抑郁：你的焦灼是否藏在完美笑容中

表面上看，他们是众人眼中的开心果，和所有人关系良好，其实内心深处非常脆弱和低自尊，眼睛永远盯向外界对自己的期望。

□ 余冰珂

面对外界强颜欢笑、强抗压力、刻意掩盖自己情绪，然而内心孤独、抑郁或焦虑，却不愿向周围人倾诉，只想努力呈现出完美的自己。在日益加速的当代社会，总有一些年轻人习惯用微笑掩盖内心的痛苦和焦灼，殊不知，抑郁的导火索在不知不觉中悄然埋下。

今年9月，发表于《柳叶刀》的《中国抑郁障碍患病率及卫生服务利用的流行病学现状研究》显示，我国成人抑郁障碍终身患病率为6.8%。过去12月中被诊断为抑郁障碍的患者，仅有9.5%曾经接受过治疗。其中，微笑型抑郁作为特殊类型抑郁症之一，不易被察觉，危险性比普通抑郁症更高。

不同于郁郁寡欢、丧失活力的抑郁症患者，这些隐形病人每日以微笑示人，融入忙碌的人群，但在笑容的背后，他们正艰辛地跋涉于黑暗之中，作出不为人知的抗争。

微笑与眼泪的 冰火两重天

如果不是因为睡眠问题偶然检查了精神心理科，小忆不会想到自己有朝一日会和 抑郁症 三个字挂钩，我每天都乐观，生活也很积极，怎么就抑郁了？

医生说，抑郁症有很多表现类型，虽然我表面上看去一切正常，却属于微笑型抑郁症。小忆从小到大都很要强，但正是这一份理性、自控，让她在面对压力时，一直维持着表面的平静。白天，我

可以对自己说我很好，便真的以为自己很好。

自打学会了微笑，表情和心情就再也没有关系。在医学领域，微笑抑郁并不是一种精神疾病的诊断类别，而是非典型 抑郁症患者对病情的反应模式。临床心理学家Rita Labeaune将其形容为：在他人面前表现得很开心，内在却承受着抑郁的症状，如同戴着一张微笑面具。

北京安定医院临床心理中心14病区主任刘竟形容，微笑抑郁患者的状态如同冰火两重天。表面上看是众人眼中的开心果，阳光开朗，和所有人维持好的关系，其实内心深处非常脆弱和自卑，没有流出的眼泪在身体里凝固成冰块，旁人甚至自己都难以看透。

他们对于自身情感往往呈现出忽视或压抑的状态，眼睛永远盯向外界对自己的期望。但是他自己想要什么、渴望什么，其实是完全看不到的。刘竟指出，一个人如果长期被忽视，就会很委屈，当委屈不能呈现出来，便容易到达某个濒临崩溃的临界点。

微笑抑郁症隐匿性很强。心理治疗师Jack Anderson强调，微笑抑郁者比典型抑郁者的不确定性高很多，当他们微笑着感谢你的帮助，说自己有所好转的同时，可能已经在心中决定要自杀了，这才是危险之处。

他们为何戴上微笑的面具

在都市剧《在他乡挺好的》中，胡晶晶在朋友眼中是个向日葵般热烈的女孩：工作积极、为人仗义，在面对失业和债务的多重压力下，依旧把苦涩掩埋在心底，笑着回复别人的生日祝福。但这么一个元气满满的女孩，却选择在生日那天从天桥纵身一跃，结束自己的生命。

在面对负面情绪时，为何这些年轻人选择隐藏而非发泄？刘竟说，曾有一名确诊重度抑郁症的患者，因为自杀未遂，有严重自杀风险，来接受心理治疗。接诊时患者面带微笑，态度谦和，坐下后身体前倾，他跟医生说的第一句话是：您看需要

我做什么，我一定全力配合。

在后续治疗的过程中，刘竟发现，这位病人是典型的讨好型人格，别人开心我就开心。跟别人交往的过程中，他往往会先揣测别人期待我做什么，再以那样的方式去表达和呈现自己。和别人有非常好的互动，是大家里的开心果，但实际上，他的内心非常痛苦，因为完全忽略了自己的情绪和需求。他内心有无数个“应该”，比如“我应该待人和气、把每一件事情都做好，应该永远控制好自己情绪，绝对不能哭”。诸如此类的想法，往往源于这类患者的低自尊。

为何会如此？刘竟认为，可能的原因之一是小时候在父母或重要他人的养育和照顾之中，他没有被好好地爱过，没有被无条件地接纳过。他们可能在情感上被忽视，内心逐渐产生更多自我的否认，他们渴望被看见、被认可。在行为模式上就会非常努力，证明自己有能力、比别人强，通过这种方式获得他人的积极关注。当他们努力在外界维护自己强有力的形象，弱的那一面便会极力被压抑、被否认，无法浮出水面。

与此同时，当他们总是呈现“强大”的状态时，周围人会误以为他们的确有力量，可以处理好一切，不需要别人的关心和帮助。刘竟表示，长此以往，他们更容易感受到被忽视，更加委屈和无助，觉得确实没有人真正在意自己。

在中国传统文化背景下，人们的情绪表达相对内敛，会希望迎合他人的期望，获得别人对自己的认可。人们关注的未必是当下生活与自我感受，而是别人的期望。

除了自身对情绪的忽视，还有一个可能原因是述情障碍。有人由于童年期的不良经历，缺乏对自己情绪的觉察和识别，无法具体、清晰地表达情绪。这或许与早期的经历有关，比如父母从来没有看见孩子的情绪，也没有给他们表达情绪的机会，或者父母也很隐忍，从不表达自己的情绪。

中国科学院心理研究所教授陈祉妍曾指出，阻碍求助渠道后，人会变得很脆弱，产生心理危机的风险也会增大。当真实情绪的表达变得艰难，职

碰到 自恋性人格障碍者 怎样和他们相处

明星的婚姻纠纷引发人们对 自恋型人格障碍 的关注，自恋是个坏词吗？自恋型人格障碍到底是怎么回事？该怎么和这类人相处呢？

□ 殷锦绣

自恋 完全是坏事吗 适度自恋 有益身心

娱乐新闻便 自恋 这个词的贬义程度似乎又升高了。但其实，自恋 和 自恋型人格障碍 是有很大区别的，我们对适当强度的 自恋 无需避之唯恐不及，因为适度的自恋有益身心健康。

我们对自己的评价总是不够客观，总体来看，我们会觉得自己比 实际上的自己 更好一点。多项心理学研究都发现，人们在评价自己在人群中的相对水平时，大部分人都会觉得，自己比平均水平 更好。但在统计学上是不合理的，这种有偏差的自我评价，被心理学家称为 积极错觉，当然，我们也可以在生活中称之为 自恋。

这种适度的自恋既普遍又有用。处于 积极错觉 中的我们，会相信自己拥有很多积极的品质，会觉得 自己更有掌控感，在学习、工作中表现得更好，觉得未来更美好，对生活抱有乐观的态度。

自恋型人格障碍是怎么回事 过度自大需要警惕

其实，我们日常玩笑说的 自恋，一般都达不到自恋型人格障碍 的程度。人格障碍指的是，人的认知、情感、行为方式等明显偏离正常人群，且这种偏离根深蒂固，难以改变，还会影响到人在职业或社交等重要方面的功能。

而自恋型人格障碍的人，明显偏离正常人群的特点就在于，他们特别自大，一方面需要他人赞扬，另一方面又缺乏共情。具体来看，他们可能有以下九点表现。

第一，夸大自我的重要性。比如夸大自己的成就和才能，即便在没有成就时，也很希望被别人认为是优胜者。

第二，幻想自己拥有无限成功。集权力、才华、美貌或理想爱情于一身，这种观念会占据自己的头脑。

第三，认为自己是独特的，只能被其他特殊的或地位高的人（或机构）所理解或交往。

不知道他的青春纪念册里，有谁的模样谁的张望？

□ 闫晗

在火车的过道上，我看到了一张熟悉的面孔。就像童年时看见爬到树上蜕皮的蝉，河里游动的鲫鱼、发亮的金龟子一样，清晰而熟悉的喜悦一下子涌上来。

我大声喊他的名字，然后那张清秀的脸朝向我，眼神中泛出由疑惑到惊喜的神采。他看起来依旧如从前一般干净清爽，像刘昊然。漂亮到差点认不出来了。他笑着寒暄，脸上同样泛起的欣喜，让我莫名觉得松了一口气。

很容易相处，周边环境让人愉快。也许还因为他在我的脑内小剧场里偶尔出现的 偶像剧男主角。

我们俩的座位之间隔着一条过道，可以一眼瞄到对方，却有一定的距离。在车厢里坐下来，我们聊了起来，由寒暄，慢慢谈到许多回忆中的事情。我清楚地记得他许多琐屑的小事。

你有一件外套，棕色灯芯绒的材质，黑色的领子，还记得吗？他摇摇头。

你曾经把我的试卷挖了一个洞，蒙在脸上，只露出一只眼睛，朝我做鬼脸。他露出很惊讶的表情：还有这样的事？同时为自己的幼稚不好意思起来。

我略尴尬地笑了笑，只是说，有些事不知为什么我记得很清楚，记性太好让人烦恼。心里却上下翻腾，有句话差点从口中跳出来：因为我对你有好感啊。

当年的他，在我眼中是闪闪发光的。他跟班里其他笨拙的男生不一样，举止是少年的阳光轻盈，却又不至于轻佻。嘴角流露出三分俏皮，让人觉得

喜庆。看见他的时候，我嘴角不自觉上扬，心里溢满欢欣，却故意转过身假装路人。有他在场时，我喜欢说些有文采的话，潜意识里想引起他的注意，嘴上却跟女同学说，讨厌那个家伙，老想跟我争第一。

清楚地记得他冬季里那件外套的颜色与质地，因为出去踢球和跑操时，他总会把它放在座位上，离我那么近，而我曾经很想摸一摸它的质地，把外套拿起来，抱在怀里。当然，这在现实中并没有发生，否则就太羞耻了。

那时候，每天中午要在教室的课桌上趴着午睡，姿势就三个，脸朝左，脸朝右，脸朝下。有时我会偷偷睁眼看对面的他，脸是否朝向我这边呢？他总是睡得很熟，这让我羡慕，因为我很少能睡着。

还有，那年冬天我写了篇矫情的作文，被语文老师当做范文在班里读，里面说，我多想化作一朵雪花，飘在空中遨游。当天排队出操时，正下着小雪，他就在我面前，突然叫了我的名字，然后伸出手掌去接落下的雪花，带着几分搞怪的神情说：嗨，你就想化作这玩意儿吗？我看着几片雪花落在他的掌心，慢慢消融，世界瞬间

场压力、关系困境等任何一件小事，都可能成为压垮骆驼的最后一根稻草。

寻找情绪的出口

在现代社会的压力下，很多年轻人出于工作、礼节，或者责任、尊严的需要，用表面的微笑来掩盖自己的真实感受。殊不知，这一看似“强大”的方式，在无形之中给心套上了一层枷锁，逐渐演化为情绪的抑郁。

如何寻找出口？针对微笑型抑郁的患者，刘竟建议接受系统的心理治疗。如果条件尚不足，可以尝试自助，增加内在的自我探索，尝试做正念和自我关怀练习。

在结束一天匆忙的工作之后，留出片刻的时间，什么都不做，全身心地和自己独处，问问自己：嗨，你今天过得怎么样？开心吗？留意情绪的波动，想想自己有没有什么时候感到沮丧、难过或者愤怒。

比如，领导批评你了，他可能会在某件事情上否定你，那你如何看待自己呢？当别人否定你时，你认同他们的否定吗？还是内心有对自己相对稳定的评价？这时候，不进行过多的自我指责，而应该用善意的目光看待自己，把自我批评、自我苛责转化为自我关怀。

除此之外，周围人的关心和识别十分重要。刘竟表示，微笑抑郁的人长期处于负面情绪之中，如同被铁链捆住。如何撕下自己微笑的面纱，呈现真实的样子并主动寻求帮助，对他们而言更需要勇气。

因此，当发现周围朋友状态不对，可以试着通过自己的负面体验，帮助他们说出自己的情绪，让他们感受到，表达一些负面情绪并不是羞耻的。刘竟说，当我们强颜欢笑，展现出很“Social”的微笑时，要注意觉察自己笑脸背后还有什么样的情绪。对于微笑型抑郁的患者而言，笑容背后，深层次的情绪可能是悲伤、无力，甚至迷茫或绝望。刘竟指出，每个人都渴望被他人看见和认可，但最重要的事情，是你能否真正看见自己。

自我关怀像是一束光，随时照到内心深处，让你看到自己。



视觉中国供图

在我面前变成了一张节日卡片，定格在我的青春回忆中。那场小雪，是属于我一个人的。

这些，他肯定也不记得了，更不可能知道他平常的一句话，随意为之的一个动作，会在我心里激起怎样的浪花。那只是一个人的青春故事。

那时候，我是自卑而羞涩的，因为外表太过普通，有些微胖，无论是喜欢他，还是喜欢任何一个男孩，都是难为情的。小小的好感都埋在心底，唯一能做的是，努力让自己变得优秀，也能拥有那种轻盈与自在感。后来，我花了很长时间，在与世界的打交道中一点一点获得了自信，可以坦然聊起过去那些羞赧和畏缩的一切。

暗恋真是美好的人生体验，有一种含蓄的美好。他给了我美好的回忆，那些悸动一帧一帧刻在我的脑海里，虽然主角并不知道。不奢求更多，一切已经足够圆满。不知道他的青春纪念册里，又有谁的模样谁的张望？

火车上的他突然想起点什么似的，有点惊慌地问：那上中学时，我有没有欺负你啊？我摇摇头，没有，一直都很好。

周围的人都已入眠，车厢内很安静。在火车上，两个人挨得很近，却不觉得不自然，那样的夜里，这种交谈，在另一种氛围下是无法进行的。周围都是陌生人，我们在这一刹那暂时成为彼此亲近的人。

从前的那个女孩肯定想不到，会有这样一天，能和曾经喜欢的人坐在一起，聊年少的微妙心情。曾经，他是那么高不可攀。

□ 黄彬彬

高三刚开学时，一位班主任说班上女生小琴哭着来找我，想约心理老师咨询，于是我和小琴当天在咨询室面谈。

我开门见山地问小琴：听班主任说你今天情绪不好，怎么回事呢？

我话音刚落，小琴的眼泪开始掉下来，我递过纸巾，她一边擦眼泪一边说：有以前的问题，最近也有一些小事。

小琴开始断断续续地诉说。升入高三后，小琴感到学业越来越紧张，偏偏人际关系不顺心，不是舍友在背后传谣言，就是感觉相处还不错同学发朋友圈暗讽她。前两天，有个同学又吐槽小琴的班干部工作没做好，她被气哭了：明明我什么都没做，为什么这些人就是针对我？

这是一个阳光明媚的午后，小琴窝在沙发里，双眼红肿，满脸泪痕，虽然在“控诉”，说话却轻声细语。

我说：感觉你有很多被误解的委屈。的确，在生活中我们很难保证大家都明白自己、喜欢自己。

小琴说：我最担心的是老师也误解我，批评我。她顿了顿，当然，同学和老师最后知道真相后，她们也会来安慰我。但我心里还是过不去，因为那个同学可能会告诉别人，就有其他不了解我的人传我的谣言。

我说：会不会有这种情况，因为现在是高三，大家的注意力主要在学习上，事情并不会发展得那么糟糕。

那以后呢？小琴纠结着后果，反问我。

我说：听你的叙述，我有一种感觉，你似乎容易想到未来的、暂时还没有发生的事情，并且觉得事情一定比较糟糕。

虽然小琴反复纠结的是和同学之间的人际困扰，但这种和同伴的交往模式，是早就有迹可循呢？我问道：会不会有这种可能，那位误解你的同学，可能并不真正了解这件事的过程。之前你生活中也有类似的事发生过吗，让你有同样的担心？

对，以前也有。小琴说道，在自己很小的时候，爸妈曾经闹离婚。她那时非常担心，总认为如果表现得好一点，他们就不离了。后来他们老是吵架，还问我怎么看，我就说：离就离，他们又生气了，说我不孝顺。小琴讲起往事，语速慢了，声音也更低了。

我问：那时候你太小，肯定觉得很无助吧？

是的。我晚上难过的时候，就抱着我的一条毛巾。后来它很旧了，我就换毛巾。小琴迅速而简短地说道。

听到这里，我不由得想起心理学家哈洛的恒河猴实验。相较于放置了奶瓶、铁做的猴子妈妈，小猴子更喜欢没有奶瓶、布做的妈妈，在铁妈妈那里喝完奶就会回趴在布妈妈身上。小琴似乎把这个毛巾当成了布妈妈，享受抱着它的感觉，很留恋毛巾温暖而柔软的触感。

那小琴的妈妈是什么样的呢？在小琴的叙述里，小琴妈妈总是教育她要坚强，认为哭是脆弱的表现，遇到问题要自己调整、自己解决。对孩子态度理性且期望高的妈妈，往往会让人感觉疏离冰冷，难怪小琴需要毛巾这样的“布妈妈”。

我问小琴：你需要老师找你爸妈聊聊吗？

没用的。她苦笑说着。

虽然这是我第一次和小琴面谈，但我记得曾经看过她写的作文，笔触细腻而温暖。我说道：你容易被小事触动，会在意不开心的小事，也会发现温暖的瞬间，你或许性格敏感，随着阅历的增加，当遇到你觉得信任、安全的人，会慢慢改变，但这需要时间。

我和小琴又讨论了一些处理人际关系和情绪困扰的方法，虽然她离开时脸上神情明朗了很多，但我知道，对她的干预才刚刚开始。

我很快通过班主任联系到了小琴的父母，在小琴曾坐过的沙发上，第二天坐的是她的父母。

小琴的母亲最近也正想联系班主任，因为她无意间看到小琴的日记，写的都是她小时候与父母相处的点滴，事情已经过去很久，字里行间流露出的悲伤却依旧浓烈。妈妈很困惑，不知道该怎么帮助孩子。我感到很庆幸，正好小琴的母亲也有求助的意愿。

对于毛巾，小琴的父母一直很困惑：毛巾明明很破旧了，小琴却连天气很热时也要抱着。我补充了他们不知道的毛巾的象征意义：毛巾像小猴子的布妈妈一样，拥有柔软的触感，是孩子的安全基地、治愈港湾。

小琴父母出生在物质匮乏的年代，他们会觉得：现在父母已经给孩子创造了优越的生活环境，孩子发奋学习是应该的；甚至父母故意会制造一些机会，实行“挫折教育”，故意冷脸面对孩子的失败。但满足了物质需求的孩子，对爱、归属感、尊重、自我实现等更高层次的需要投注了更多期待。同学之间激烈的学业竞争让他们焦虑，当遭遇失败滋味、情绪低落时，父母的冷言冷语让他们对自己更加否定。充满爱意的“挫折教育”浇灭他们的热情，让他们不敢再出面对抗挑战。

小琴母亲开始意识到：曾经希望女儿坚强，故意对女儿态度强硬，反而让缺少爱护的女儿更加脆弱。经过探讨，小琴的父母知道了以爱之名控制孩子，是摧毁助长。他们同意多给孩子自主选择的机会。一直沉默的父亲也愿意试着用拥抱、摸摸头等肢体语言表达对孩子的爱与肯定。

我还给他们和小琴一样的建议：爱自己。找到爱自己的途径，可以是找知己倾诉，把工作、伴侣等引发的负面情绪，通过自己适合的方式排解之后，再回家面对孩子。自己状态好了，才能把力量传递给孩子。

后来，我和班主任依然和她父母保持联络，默默地关注着小琴，得知小琴的笑容变多了，和同学的沟通也顺畅了。

家庭是一个整体系统，当家庭中的一方改变自己的态度和行为，其他人的状态也会改变。当小琴父母有意愿并积极作出尝试，有爱的家庭就会慢慢地用对方能接受的方式表达爱，积极的能量会在家庭成员之间流转。